धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2555 मासिक पत्र 7 मार्च 2012 वर्ष 3 अंक 10 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

विपश्यना क्या है?

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

विपश्यना को समझें! भली-भांति समझे बिना सही माने में विपश्यी नहीं बन पाएंगे।

विपश्यना क्या है?

विपश्यना कोई जादू नहीं, जो हमारे सिर पर चढ़कर बोलने लगे। विपश्यना कोई सम्मोहिनी विद्या नहीं जिससे हम किसी अन्य के द्वारा सम्मोहित होकर अपनी सुध-बुध खो बैठें। विपश्यना कोई मंत्रविद्या नहीं जो हमें सांप-बिच्छू या भूत-प्रेत की तरह मंत्राए रख सके। विपश्यना कोई अंध-भक्ति या अंध-भावावेश नहीं जिसके भावोन्माद में हम उन्मत्त बने रह सकें। विपश्यना कोई भजन, कीर्तन, संगीत या नृत्य नहीं जिसमें भाव-विभोर होकर हम आत्म-विस्मृत बने रह सकें। विपश्यना कोई ऋद्धि या चमत्कार नहीं जिसकी अलौकिकता से चमत्कृत होकर हम आश्चर्य-चकित बने रह सकें। विपश्यना शब्दों के इंद्रजाल की कोई माया नहीं जिससे किसी के वाणीविलास से हम अपना बुद्धिविलास करते रह सकें। विपश्यना कोई दार्शनिक ऊहापोह नहीं, जिसके सहारे हम दिमागी कसरत करते रहने में अपने आपको मशगूल रख सकें। विपश्यना तत्त्वचिंतकों का कोई अखाड़ा नहीं जहां हम वाद-विवादी, तर्क-वितर्की बनकर शब्दों के बाल की खाल खींचते हुए बौद्धिक खेल खेलने में अपने आपको भरमाए रख सकें। विपश्यना कोई विशिष्ट वेष-भूषा नहीं, जिसे पहनकर हम धर्मवान बन जाने का गुमान कर सकें। विपश्यना कोई रूढ़ि या कर्मकांड नहीं जिसे पूरा करके हम धर्म के नाम पर आत्म-छलना करते रह सकें। विपश्यना कोई ग्रंथ-पाठ नहीं जिसका पारायण करके हम वैतरणी पार होने का स्वप्न ले सकें। विपश्यना कोई प्रपत्ति नहीं जिसके द्वारा किसी दृश्य-अदृश्य व्यक्ति के प्रति प्रपन्न होकर हम निश्चिंत हो सकें, अकर्मण्य बन सकें। विपश्यना किसी काल्पनिक तारक देव-ब्रह्म अथवा किसी दंभी धर्माचार्य का मिथ्या आश्वासन नहीं जो हमारे लिए डूबते को तिनके का सहारा बन सके।

तो फिर विपश्यना क्या है?

विपश्यना सत्य की उपासना है। सत्य में जीने का अभ्यास है। सत्य यानी यथार्थ। यथार्थ इसी क्षण का होता है। वास्तविकता इसी क्षण की होती है। अतः विपश्यना इसी क्षण में जीने का अभ्यास है। यह क्षण जिसमें भूत की कोई जल्पना अथवा भविष्य की कोई कल्पना नहीं। यादों की आकुल आहें अथवा स्वप्नों की व्याकुल चाहें नहीं। आवरण, माया विपर्यास, भ्रम-भ्रांति-विहीन इस क्षण का जो सत्य है, जैसा भी है उसे ठीक वैसा ही, उसके सही स्वभाव में देखना-समझना यही विपश्यना है। विपश्यना सम्यक दर्शन है। विपश्यना सम्यक ज्ञान है।

जो जैसा है, उसे ठीक वैसा ही देख-समझ कर जो आचरण होगा, वही सही, कल्याणकारी सम्यक आचरण होगा। विपश्यना सम्यक आचरण है।

विपश्यना पलायन नहीं है, जीवन-विमुखता नहीं है; प्रत्युत जीवन अभिमुख होकर जीने की शैली है। विपश्यना खुली हवा में ठोस धरती पर कदम रखकर चलने की कला है। विपश्यना बुद्धि-किलोल नहीं, प्रत्युत शुद्ध धर्म-शील को जीवन में उतारने की विधि है। विपश्यना आत्म और सर्वमंगलमयी आचार-संहिता है। स्वयं सुख से जीने तथा औरों को सुख से जीने देने की कल्याणकारिणी जीवन-पद्धति है। विपश्यना आत्म-मंगल है, सर्व-मंगल है। विपश्यना आत्मोदय है, सर्वोदय है।

विपश्यना आत्म-निर्भरता है। बिना बैसाखियों के स्वयं अपने पांव पर खड़े होने की मंगल विधा है। स्वावलंबन की सर्वोत्कृष्ट साधना है। विपश्यना आत्म-दर्शन, आत्म-निरीक्षण, आत्म-परीक्षण है। अपने अंदर का कितना मैल उतरा? कितना बाकी है? कितनी निर्मलता आयी? कितनी बाकी है? कितने दुर्गुण दूर हुए? कितने बाकी हैं? कितने सद्गुण आए? कितने बाकी हैं? स्वयं अपना लेखा-जोखा रखते रहने की जागरूकता, विपश्यना है। स्वयं तस्कर, स्वयं रक्षक। स्वयं रोगी, स्वयं चिकित्सक। अज्ञान से ज्ञान, मैल से निर्मलता, रोग से आरोग्य, दुख से दुखविमुक्ति की ओर बढ़ते रहने का स्व-प्रयास विपश्यना है। विपश्यना सही प्रयास है, सही प्रयत्न है। सम्यक अभ्यास, सम्यक व्यायाम है।

विपश्यना आत्म-संवर है। अपने मन पर मैल न चढ़ने देने का संवर। विपश्यना आत्म-निर्जरा है। अपने मन के पुराने मैल उतार फेंकने की निर्जरा। नया मैल कोई दूसरा नहीं, हम स्वयं

मोह–विमूढ़ित होकर चढ़ाते रहते हैं। अतः स्वयं ही प्रयत्नपूर्वक सतत जागरूक रहकर नया मैल न चढ़ने देना विपश्यना है। पुराना मैल किसी अन्य ने नहीं, प्रमादवश स्वयं हमने चढ़ाया है। इसे दूर करने की सारी जिम्मेदारी हमारी अपनी है, किसी अन्य की नहीं। अतः अपना पुराना मैल स्वयं उतारते रहना विपश्यना है। धीरजपूर्वक प्रयत्न करते हुए थोड़ा–थोड़ा मैल उतारते रहेंगे तो एक दिन पूर्ण निर्मलता प्राप्त हो ही जाएगी। मन निर्मल होगा तो सद्‌गुणों से भर जाएगा; दूषित मन पर आधारित सारे शारीरिक रोग, सारे दुख स्वतः दूर हो जाएंगे। विपश्यना आरोग्यवर्धिनी संजीवन औषधि है, चित्तशोधनी धर्म–गंगा है, दुखनिरोध–गामिनी प्रतिपदा है, मुक्तिदायिनी धर्मवीथी है।

विपश्यना शील, समाधि में स्थित होकर अंतःप्रज्ञा जागृत करने का पावन अभ्यास है। शनैः शनैः प्रज्ञा पुष्ट करने का सत्प्रयास है। स्थितप्रज्ञ होने का शुभायास है। प्रज्ञा यानी प्रत्येक प्रत्युत्पन्न स्थिति को प्रकार–प्रकार से जानना। विमोहिनी एकांत दृष्टि त्यागकर सत्य–दर्शिनी अनेकांत दृष्टि द्वारा यथार्थ का सर्वांगीण निरीक्षण करना, तटस्थ होकर उसके सही स्वभाव का साक्षात्कार करना। यही विपश्यना है। विपश्यना निस्संग दर्शन है, निर्लिप्त निरीक्षण है, नितांत अनासक्ति है।

अनुकूल–प्रतिकूल परिस्थिति का सामना होते ही उसे ठीक–ठीक देखे–समझे बिना सहसा अंध प्रतिक्रिया करना दुष्प्रज्ञता है। यही मानसिक क्षोभ है, उत्तेजना है, विकृति है, असंतुलन है, अशांति है; अतः दुख है। परंतु ऐसी हर अवस्था को विवेकपूर्वक देख–समझकर अपने मन की समता बनाए रखना प्रज्ञा है। आगत परिस्थिति का संतुलित चित्त से सामना करना धर्माचरण है, मंगल आचरण है। यही विपश्यना है। उत्पन्न स्थिति को हथियाने या हटाने की हठात चेष्टा करने से बचते हुए अपने आपको संतुलित रखना और तदनन्तर जो कुछ करणीय है, शांतिपूर्वक वही करना, यही सम्यक जीवन–व्यवहार है। यही विपश्यना है। पर को बदलने के प्रयत्न के पूर्व स्व को बदलना ही शुद्ध चित्त का व्यवहार–कौशल्य है। यही विपश्यना है। विपश्यना आत्म–संयम है, आत्म–संतुलन है, आत्म–समता है, आत्म–सामायिक है।

विपश्यना आत्म–शुद्धि है, आत्म–विमुक्ति है। विकार–विमुक्त शुद्ध चित्त में मैत्री और करुणा का अजस्र झरना अनायास झरता रहता है। यही मानव जीवन की चरम उपलब्धि है। यही विपश्यना साधना की चरम परिणति है।

विपश्यना की सिद्धि कठिन अवश्य है, पर असंभव नहीं। कष्टसाध्य अवश्य है, पर असाध्य नहीं। विपश्यना स्व–प्रयत्नसाध्य है। केवल एक या एकाधिक विपश्यना शिविरों में सम्मिलित हो जाना ही सब कुछ नहीं है। यह तो जीवनभर का अभ्यास है। विपश्यना का जीवन जीते रहना होगा, सतत सजग, सतत सचेष्ट, सतत सयत्न।

अतः अदम्य उत्साह के साथ विपश्यना के इस मंगल–पथ पर आगे बढ़ते चलें। गिरते–पड़ते और फिर खड़े होकर, घुटनों को सहलाकर, कपड़ों को झाड़कर आगे बढ़ते चलें। हर फिसलन अगले कदम के लिए नई दृढ़ता और हर ठोकर लक्ष्य तक पहुँचने के लिए नई उमंग और नया उत्साह पैदा करने वाली हो। अतः रूकें नहीं, अटके नहीं, चलते जायँ। कदम–कदम आगे बढ़ते जायँ। यही मंगल विधान है।

साभार : धर्म–जीवन जीने की कला

सही कुशल!

सही कुशल किस बात में है?

सही कुशल अपने मन को स्वच्छ, साफ रखने में है। उसे मंगल–मैत्री से भरे रखने में है।

जब हम द्वेष–दौर्मनस्य से भर उठते हैं और कड़वे, कठोर वचन बोलते हैं, तब अपने मन की स्वच्छता खो बैठते हैं। और जब मन की स्वच्छता खो बैठते हैं, तब सुख–शांति खो बैठते हैं।

जब हम स्नेह–सौमनस्य से भर उठते हैं, और मधुर मीठे वचन बोलते हैं, तब अपने मन के मैल से मुक्त रहते हैं। और जब मन के मैल से मुक्त रहते हैं; तब सुख–शांति प्राप्त करते हैं।

दुर्मन मन औरों को भी दुखी बनाता है। किसी–किसी अवस्था में औरों को दुखी नहीं भी बना पाए, परंतु सभी अवस्थाओं में अपने आपको तो दुखी बनाता ही है। जब–जब मन द्वेष–दुर्भावनाओं से दुर्मन हो उठता है, तब–तब अनिवार्य रूप से स्वयं बेचैन हो ही उठता है।

सुमन मन औरों को सुखी बनाता है। किसी–किसी अवस्था में औरों को सुखी नहीं भी बना पाये, परंतु सभी अवस्थाओं में अपने आपको तो सुखी बनाता ही है। जब–जब मन स्नेह–सद्‌भावनाओं से सुमन हो उठता है; तब–तब अनिवार्य रूप से स्वयं शांति–चैन भोगता ही है।

सौमनस्य से भरा हुआ मन स्वयं सुखी रहता है। दौर्मनस्य से भरा हुआ मन स्वयं दुखी रहता है। यह प्रकृति का अटूट नियम है। यह ऋत है। यह धर्मनियामकता है।

साधको! प्रकृति के अटूट नियम के प्रति, इस ऋत, इस धर्मनियामकता के प्रति सतत जागरूक रहें और अपने मन को सौमनस्य से भरने तथा दौर्मनस्य से दूर रखने का प्रयास करते रहें।

इसी में अपना सही कुशल है। इसी में अपना वास्तविक मंगल है।

साभार : धर्म–जीवन जीने की कला

मित्तानिसंससुत्त

पूरेन्तो बोधिसम्भारे, नाथो तेमिय जातियं।
मित्तानिसंसं यं आह, सुनन्दं नाम सारथिं।
सब्बलोकहितत्थाय, परित्तं तं भणामहे।।

बोधि के लिए पारमिताओं को पूर्ण करते हुए (बोधिसत्त्व) नाथ ने तेमिय के रूप में जन्म ले कर सुनन्द नामक सारथी को मैत्री की महानता का आख्यान किया, उस परित्राण को सारे लोक के हित के लिए कह रहे हैं–

पहूतभक्खो भवति, विप्पवुत्थो सका घरा।
बहूनं उपजीवन्ति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; वह अपने घर से बाहर (प्रवास में जाने पर) खाद्य–भोग का भागी होता है, उसके सहारे अनेकों की जीविका चलती है।

यं यं जनपदं याति, निगमे राजधानियो।
सब्बत्था पूजितो होति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; वह जिस–जिस जनपदों, कस्बों और राजधानियों में जाता है, सर्वत्र पूजित होता है।

नास्स चोरा पसहन्ति, नातिमञ्ञेति खत्तियो।
सब्बे अमित्ते तरति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; उसे चोर परेशान नहीं करते, राजा उसका अनादर नहीं करता, वह सभी शत्रुओं पर विजय पा लेता है।

अक्कुद्धो सघरं एति, सभायं पटिनन्दितो।
ञातीनं उत्तमों होति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; वह प्रसन्नचित्त से अपने घर लौटता है, सभा में उसका स्वागत होता है, जाति–बिरादरी में वह उत्तम माना जाता है।

सक्कत्वा सक्कतो होति, गरू होति सगारवो।
वण्णकित्तिभतो होति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; वह सत्कार करके सत्कार पाता है, गौरव करके गौरवशाली होता है, वह प्रशंसा और कीर्ति का भागी होता है।

पूजको लभते पूजं, बन्दको पटिवन्दनं।
यसो कित्तिञ्च पप्पोति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; उस पूजा करने वाले की पूजा होती है, वंदना करने वाले की वंदना होती है, वह यश और कीर्ति को प्राप्त होता है।

अग्गि यथा पज्जलति, देवताव विरोचति।
सिरिया अजहितो होति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; वह आग के समान प्रज्वलित होता है, देवता के समान प्रकाशमान होता है, श्री–युक्त होता है।

गावो तस्स पजायन्ति, खेत्ते वुत्तं विरूहति।
वुत्तानं फलमस्नाति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; उसकी गायें प्रजनन करती है, खेत में बोया बढ़ता है और जो बोता है उसका वह फल खाता है।

दरितो पब्बततो वा, रुक्खतो पतितो नरो।
चुतो पतिट्ठं लभति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; दर्रे, पर्वत अथवा वृक्ष से गिरा हुआ वह व्यक्ति, गिर कर भी सहारा पा लेता है।

विरूळ्हमूलसन्तानं, निग्रोधमिव मालुतो।
अमित्ता नप्पसहन्ति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

जो मित्रों को धोखा नहीं देता; उसे शत्रु पराजित नहीं कर सकते, वैसे ही जैसे कि मजबूत जड़ वाले बरगद के वृक्ष का हवा (आंधी) कुछ भी नहीं बिगाड़ सकती।

साभार : धम्म वंदना

प्रगति की राह पर–संक्षिप्त समाचार

- धम्मथली, जयपुर केन्द्र के ध्यान कक्ष 3 की 4000 वर्गफुट विशाल स्तंभरहित छत के रिसाव को रोकने के बाद उसे तापरोधी बनाने का काम भी पूरा कर लिया गया है। आशा है साधकों को अब 7–8 डिग्री गर्मी कम महसूस होगी।
- जयपुर केंद्र में दिनांक 3 फरवरी 12 से प्रारंभ हुए 30/45 दिवसीय दीर्घ शिविरों में 103 साधक–साधिकाएं गंभीरतापूर्वक भाग ले रहे है। इनमें 20 विदेशी हैं।
- धम्म मरूधरा, जोधपुर विपश्यना केंद्र की भूमि विवाद का निराकरण जोधपुर विकास प्राधिकरण द्वारा कर लिया गया है। जब भूमि खरीदी गई थी तब वहां कोई आबादी नहीं थी पर कालांतर में प्राधिकरण द्वारा इस क्षेत्र में आवासीय योजना लाई गई है। अतः चार दीवारी का निर्माण आवश्यक हो गया है। दीवार लगभग 850 फुट लंबी होगी जिस पर अनुमानित रूपये आठ लाख की लागत आयेगी। उदार विपश्यी साधक इस परियोजना में दान देकर पुण्यलाभी हो सकते है।
- जयपुर के विपश्यी साधक श्री सूरजनारायण खूटेटा ने 3 फरवरी 12 को अपनी देहत्यागी। वे राज्य सरकार के लोक निर्माण विभाग से मुख्य अभियंता पद से सेवा निवृत्त हुए थे। विपश्यना के कई शिविरों में भाग लेकर अपने क्षेत्र में सामूहिक साधना व धर्म प्रचार–प्रसार का कार्य करते रहते थे। वे विपश्यना समिति, जयपुर की कार्यकारिणी के सदस्य भी रहे। उनसे प्रेरणा पाकर कई व्यक्तियों ने शिविरों में भाग लिया। उन्हें सद्गति प्राप्त हो।

आपके क्षेत्र में यदि विपश्यना से संबंधित कोई उल्लेखनीय कार्यक्रम हो रहा हो अथवा योजना हो तो कृपया प्रकाशन हेतु प्रेषित करें।

विपश्यना साधना और पातंजल योग

(भवरसिंह सहवाल, अजमेर)

महर्षि पतंजलि का आविर्भाव ईसा से 147 वर्ष पूर्व हुआ था। तब तक भगवान गौतम बुद्ध द्वारा उद्घटित चार आर्य सत्यों की प्रस्थापना इस देश में ही नहीं, बल्कि दूर–दूर के अन्य देशों में भी पूरी तरह से हो चुकी थी। वस्तुत्: चार आर्य सत्य ही बुद्ध की धर्म–साधना के आधार बिंदु हैं। पतंजलि योग में मूलत: इन्हीं आर्य सत्यों का समाहार हुआ है, यथा–

बुद्ध ने जिसे 'दु:ख' आर्य सत्य कहा, पतंजलि ने उसे ही 'हेय' कह दिया। बुद्ध ने जिसे 'दु:ख समुदय' आर्य सत्य कहा, पतंजलि ने उसे ही 'हेय–हेतु' कह दिया। बुद्ध ने जिसे 'दु:ख–निरोध' आर्य सत्य कहा, पतंजलि ने उसे ही 'हान' की संज्ञा दे दी, और बुद्ध ने जिसे 'दु:ख निरोध गामिनी प्रतिपदा' कहा, पतंजलि ने उसे 'हानोपाय' से अभिसंज्ञित किया।

पतंजलि 'हेय' को अनागत अर्थात भविष्य के क्षण का दु:ख कहते हैं–'हेय दु:ख मनागतम्' (यो.सू.2/16)। उनका प्रयोजन इसी अनागत दु:ख से विमुक्त होना है। वस्तुत: भविष्य ही क्षण–प्रति–क्षण वर्तमान के रूप में उदय होता है और वर्तमान ही व्यय होकर अतीत में बदलता चला जाता है। अत: यथार्थत: प्रत्यक्ष अनुभूति का क्षण तो वर्तमान ही है। इसीलिए बुद्ध ने वर्तमान क्षण को महत्ता दी। पतंजलि ने 'हेय–हेतु' को दृष्टा व दृश्य का संयोग कहा है–'द्रष्ट दृश्ययो संयोगों हेय–हेतु' (यो.सू. 2/17)। यहां दृष्टा से तात्पर्य छह ज्ञानेंद्रियों तथा उनसे सम्बंधित अलग–अलग विज्ञानों से लिया जाता है और दृश्य का अर्थ उनके विषयों से तो उनके संयोग की अन्विति बुद्ध के 'दु:ख–समुदय' से आसानी से बैठ जाती है। मूल में तो दु:ख का कारण अविद्या है जिसे पतंजलि ने भी ज्यों का त्यों स्वीकार किया है क्योंकि अविद्या के कारण ही षडायतन के अपने–अपने विषयों के स्पर्श या सम्पर्क अथवा संयोग में आने से चित्त का प्रथम खण्ड 'विज्ञान' (Cognition) जाग उठता है। विज्ञान से 'संज्ञा' (Recognition) और संज्ञा से प्रिय–अप्रिय संवेदना पैदा होती है जो राग–द्वेष की तृष्णा को जन्म देती है। यह सारी प्रक्रिया एक साथ बिना अंतराल के सम्पन्न होती है। पतंजलि ने अविद्याजन्य राग–द्वेष के क्लेशों के साथ अस्मिता और अभिनिवेश (मृत्यु का भय) को और जोड़ दिया है। वस्तुत: ये दोनों भी अविद्या से ही उत्पन्न होते हैं। असल में तो यह अविद्याजन्य राग–द्वेष की तृष्णा व आसक्ति ही दु:ख का कारण है। बुद्ध ने दु:ख समुदय के कारण–कार्य की वैज्ञानिक व्याख्या 'प्रतीत्यसमुत्पाद' के सिद्धांत (Principal of Conditional Coproduction or Law of Dependent Origination) से की है।

अब लें पतंजलि के 'हान' को। इस संबंध में उन्होंने कहा है–'तद्भावात् संयोगो भावो हानं तद्दृशै कैवल्यम' (यो.सू. 2/25)। अर्थात अविद्या का अभाव होने से दृष्टा–दृश्य के सहयोग का अभाव होता है। संयोग का यह अभाव प्रज्ञा अथवा विवेकख्याति है और इसी की परिणति 'हान' है। इसी हान को 'कैवल्य मोक्ष' कहा गया है। वस्तुत: अविद्या का अभाव ही तो विद्या है और विद्या से ही तो पुराने संस्कारों की निर्जरा होती है तथा नये संस्कार बन नही पाते; चित्त नितान्त विशुद्ध हो जाता है। इसी से 'दु:ख–निरोध' होता है जो 'निब्बाणं परमं सुखं'की स्थिति है।

यहाँ हम 'हान' शब्द पर एक दृष्टि और डाल लें। बुद्ध ने 'हान' के स्थान पर प्रहाण (पहान) शब्द का प्रयोग किया है जिसका अर्थ है जड़ से उखड़ कर नष्ट हो जाना। प्रहाण उत्तरोतर तीन प्रकार के कहे गये हैं: यथा– तदंग प्रहाण, विक्खम्भण प्रहाण और समुच्छेदन प्रहाण। इनके अतिरिक्त भी आगे के दो प्रहाण और बताये गये हैं– प्रश्रब्धि प्रहाण और नि:सरण प्रहाण। इस अवस्था में साधक 'नाम और रूप' के प्रपंच से सर्वथा बाहर निकल जाता है। यह जो प्रहाण होता है वह हमेशा के लिए होता है। अब पहले जैसी अवस्था नहीं आ सकती।

बुद्ध का चौथा आर्य सत्य 'दु:ख–निरोध–गामिनी प्रतिपदा' ही आर्य अष्टांगिक मार्ग है। इसी मार्ग पर चलकर कोई साधक–योगी अन्ततः दु:ख निरोध की निर्वाणिक स्थिति को प्राप्त करता है। वस्तुत: यह मार्ग शील, समाधि और प्रज्ञा का मार्ग है। शील के अंतर्गत इसके तीन अंग आते हैं: यथा सम्यक वाणी, सम्यक कर्मान्त और सम्यक आजीविका। इसी तरह समाधि के तहत इसके दूसरे तीन अंग आते हैं–सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति और सम्यक समाधि। मार्ग के दो शेष अंग हैं–सम्यक संकल्प (सम्मासंकप्पो) तथा सम्यक दृष्टि। यह आश्चर्य की बात है कि पतंजलि ने भी अपने योग–मार्ग को जिसे उन्होंने 'हानोपाय' कहा है, प्रकारांतर से आठ अंग वाला ही बताया है और उसके ये आठ अंग गिनाये हैं यथा–यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। यही अष्टांग योग है। दोनों मार्गों के कायिक–वाचिक तथा ध्यान समाधि में बहुत कुछ साम्य है। हाँ, शेष अंगों में कहीं–कहीं समानता होते हुए भी पर्याप्त अंतर है।

श्रद्धेय श्री रामसिंहजी के प्रति श्रद्धांजलि

विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी ने 'परम तपस्वी श्री रामसिंहजी' शीर्षक से पुस्तक का प्रकाशन उनके प्रथम पुण्य तिथि के अवसर पर किया है। उसमें उनसे संबंधित संस्मरण, उनके लेख, संपर्क में आये लाभान्वित साधक साधिकाओं के उद्गार, पूज्य गुरूजी द्वारा कृतज्ञता ज्ञापन आदि संकलित किये गये हैं। सामग्री का चयन व संकलन उनके निकट सहयोगी श्री सत्येंद्रनाथजी टंडन ने किया है। विन्यास की जयपुर इकाई का यह 32 वां प्रकाशन है। पुस्तक विपश्यना केंद्र, जयपुर से भी प्राप्त की जा सकती है। विपश्यी साधकों के लिए यह विशेष प्रेरणादायक सिद्ध होगी।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2012

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर

Date		Course Type
From	To	
23.3	3.4	10 days
5.4	16.4	10 days
7.4	15.4 (E)	STP
12.4	15.4 (E)	3 days SC
18.4	29.4	10 days
1.5	12.5	10 days (Budha Purnima 6.5)
14.5	25.5	10 days
16.5	24.5 (E)	STP
17.5	20.5 (E)	3 days SC
26.5	3.6	Kishore
5.6	16.6	10 days
18.6	29.6	10 days
21.6	24.6 (E)	3 days SC
1.7	1.8	30 days L.C.
2.7	10.7 (E)	STP
11.7	1.8	20 days L.C. (Rakhi 2.8)
3.8	14.8	10 days
10.8	13.8 (E)	3 days SC
16.8	27.8	10 days
29.8	1.9	CC (8-18 yrs.)
3.9	14.9	10 days
6.9	9.9 (E)	3 days SC
16.9	27.9	10 days
16.9	27.9	10 days Spl.
28.9	9.10	10 days
5.10	8.10 (E)	3 days SC
11.10	11.11	30 days LC (Diwali 13.11)
12.10	20.10 (E)	STP
21.10	11.11	20 days LC
16.11	27.11	10 days
23.11	26.11 (E)	3 days SC
28.11	9.12	10 days
10.12	21.12	10 days
12.12	20.12 (E)	STP
13.12	16.12 (E)	3 days SC
21.12	24.12	CC (8-18 yrs.)
24.12	1.1.13	Kishori

कृपया विपश्यना से संबंधित अपने अनुभव, लेख, क्षेत्र में उल्लेखनीय गतिविधियां आदि धम्मथली संदेश में प्रकाशनार्थ भेजें। पत्रिका को अधिक उपयोगी बनाने में आपका सहयोग अपेक्षित है।

Abbreviation:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special

धम्मपुष्कर, अजमेर विपश्यना केंद्र,

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि. मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कडेल–बस्सी मार्ग पर) फोन : 0145–2780570

2012

10 दिवसीय शिविर

10–3 से 21–3, 11–4 से 22–4
26–5 से 6–6, 16–6 से 27–6, 30–6 से 11–7
18–7 से 29–7, 15–8 से 26–8,
29–9 से 10–10, 27–10 से 7–11
16–11 से 27–11, 28–11 से 9–12
12–12 से 23–12, 26–12 से 6–1–13

सतिपठ्ठान (समापन सायं)

23–3 से 31–3 11–9 से 19–9

3 दिवसीय शिविर (समापन सायं)

12–10 से 15–10

संपर्क : श्री रवि तोषनीवाल, मो : 09829071778
ईमेल : info@toshcon.com
श्री अनिल धारीवाल, मो : 09829028275

धम्ममरुधरा, जोधपुर

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : 342009

10 दिवसीय

9–3 से 20–3 27–3 से 7–4,
13–4 से 24–4 3–5 से 14–5
20–5 से 31–5 8–6 से 19–6,
26–6 से 7–7 15–7 से 26–7,
10–8 से 21–8 3–9 से 14–9
5–10 से 16–10 25–10 से 6–11

संपर्क–(1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर पाल लिंक रोड, जोधपुर–342008 मो. 09314727215
(2) श्रीमती नीतू बोथरा, मो. 9828131120

धम्मपुब्बज केंद्र, चूरू (चूरू–भालेड़ी रोड पर 6 km. दूर)

10 दिवसीय

10–3 से 21–3, 4–4 से 15–4, 26–4 से 7–5
26–5 से 6–6, 4–7 से 15–7, 20–7 से 31–7
14–8 से 25–8, 15–9 से 26–9,
11–10 से 22–10, 30–10 से 10–11
13–12 से 24–12

संपर्क : (1) श्री सुरेश खन्ना, 65, इंदिरा कॉलोनी, बनीपार्क, जयपुर मो. 9413157056
(2) श्री श्रवणकुमार फुलवारिया, सी–86, अग्रसेननगर, सामुदायिक भवन के पास, चूरू मो. 09414676081

माउंट आबू (स्थानः आध्यात्मिक शोध संस्था, अमिताभ भवन, गोमुख रोड, गुजरात भवन के पास)

(केवल पुरूष) 26–4 से 7–5–12
संपर्क : श्री सोनाराम मो. 9460706279
श्री भैरूपालसिंह मो. 9460123234

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर : (1) सायं 6 से 7 (प्रति रविवार)
स्थान–67, बर्मीज कॉलोनी, जयपुर
फोन : 2609385, 2607932
(2) प्रातः 6 से 7 सांय 7 से 8 (प्रतिदिन)
संपर्क– श्री नगेन्द्र वशिष्ठ, ए–354–355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर
फोन–9460552570

धम्म मरुधरा, जोधपुर :
11 से दोपहर 12 बजे तक

जोधपुर : प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार) राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, पावटा, संपर्क–श्री रामसिंह सोलंकी
फोन 0291–2539538

बालोतरा : प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार) स्थान–उषादेवी, पुंगलिया भवन, इलाहाबाद बैंक के ऊपर, खेड़ रोड, फोन : 02988–222215, मो. 9414107915

भरतपुर : प्रातः 8 से 9 बजे, (प्रति रविवार), स्थान–स्वास्थ्य मंदिर नगला चांदवारी, पुष्प वाटिका कॉलोनी के पास, आगरा रोड, संपर्क–डॉ. वीरेंद्र अग्रवाल,
फोन 05644–236653, 9413917821

अजमेर : 1) प्रातः 8.30 से 9.30 (प्रति रविवार) स्थान–लोढ़ा हवेली, नया बाजार,
2) प्रातः 6.30 से 7.30, स्थान–कबीर आश्रम, धौलाभाटा, संपर्क–श्री ओमप्रकाश शर्मा,
फोन 2640748
3) प्रातः 8 से 9, स्थान : महाबोधि अशोक विहार, महाबोधि मार्ग, गौतम नगर
संपर्क फोन : 0145–2690235

उदयपुर : प्रातः 9 से 10 बजे (प्रति रविवार) संपर्क–श्री हरीशकुमार व्यास, व्यास भवन, 2 कर्मशील मार्ग, उदयपुर–313001
फोन–0294–2341151, 94141–63353

रानीवाड़ा : प्रातः 6.30 से 7.30, सायं 7.00 से 8.00, संपर्क–श्री सोनाराम चौधरी, ग्राम जालेराकला, रानीवाडा (जालौर)
फोन : 9460706279, 9460123234

चूरू : प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रति रविवार) श्री कृष्णकुमार पारीक, महेश्वरी भवन के पास, मोचीवाड़ा, चूरू
मो. 9309091071, 09667898854

रावतभाटा (कोटा) : प्रातः 8 से 9 प्रति रविवार
स्थान : विंध्या हॉस्टल
प्रतिदिन–सायं 6 से 7
स्थान–अणुछाया कॉलोनी
संपर्क– श्री जयंत खोब्रागड़े, 94133–58402
श्री रतनलाल शर्मा, मो. 9413358059

एक दिवसीय शिविर

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर
प्रति रविवार प्रातः 9 से सायं 4.30 बजे तक

धम्मगृह, जयपुर : बी–25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर–302019
प्रति रविवार प्रातः 12 से सायं 6 बजे तक
संपर्क : श्री मुकेश जिंदल, मो. 9828161955

अजमेर : प्रति प्रथम रविवार, संपर्क–विपश्यना समिति, वीर तेजाजी नगर, दोराई, फोन 0145–2443604

कोटा प्रति तीसरा रविवार, 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड संपर्क 0744–2441193, 9829262646

रावतभाटा (कोटा) (1) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5, स्थान : विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर) **(2) :** प्रति दूसरा शनिवार, प्रातः 9 से 4 अपराह्न, स्थान–विंध्या हॉस्टल (अप्रेल, जून, अगस्त, अक्टूबर, दिसंबर)

शिविर अनुभव

❀ रावतभाटा (कोटा) में 4 से 15 जनवरी 12 तक दस दिवसीय विपश्यना शिविर का आयोजन हुआ। इसका पूरा प्रबंधन भारत सरकार के परमाणु ऊर्जा विभाग द्वारा हुआ। 27 प्रतिभागियों ने लाभ लिया जिसमें अधिकतर परमाणु विद्युत परियोजना से संबंधित अभियंता तथा उनके परिजन थे। उन्हें यह शिविर अति उपयोगी लगा। कतिपय उद्‌गार–

- दस दिन का अनुभव बहुत ही सघन व भावी जीवन की दिशा परिवर्तन में सक्षम है। हर किसी को यह शिविर अवश्य करना चाहिए। यह शिविर अनिवार्य कर देना चाहिए। प्रबंधन में यह अत्यंत लाभकारी हो सकता है। संस्थानों को इसे व्यक्तित्व विकास प्रशिक्षण की तरह करवाना चाहिए। इससे परस्पर टकराव कम होंगे तथा कार्य कुशलता बढेगी।

  –एन.के. मित्तल, अतिरिक्त मुख्य अभियंता, रावतभाटा

- दस दिन में बहुत शांति महसूस किया। शरीर में काफी हल्कापन व स्फूर्ति आ गई। मैं परिवार के अन्य सदस्यों को भी साधना करने के लिए प्रोत्साहित करूंगा।

  –विजय कुमार, वैज्ञानिक अधिकारी, नरोरा (उ.प्र.)

- सांस के माध्यम से शरीर के हर भाग में संवेदनाओं को जाना और उन्हें दृष्टाभाव से देखा। भोक्ता भाव नहीं आने दिया। हमें साधना से सफलता प्राप्त हुई। –पी.के. पांडे, अति. मुख्य अभियंता, मुंबई

फार्म नं. 4

(नियम 8 में अपेक्षित सूचना)

घोषणा

पत्रिका का नाम	–	धम्मथली संदेश
भाषा	–	हिंदी
प्रकाशन स्थल	–	जयपुर (राजस्थान)
प्रकाशन अवधि	–	मासिक
मुद्रक/प्रकाशक/संपादक	–	शेरसिंह जैन
स्वामित्व	–	विपश्यना समिति, जयपुर
राष्ट्रीयता	–	भारतीय
पता	–	विपश्यना केंद्र, गलताजी रोड, जयपुर
मुद्रण	–	हरिहर प्रिंटर्स, जे–97 अशोक चौक, आदर्श नगर, जयपुर–302004

मैं, शेरसिंह जैन, एतद् द्वारा घोषित करता हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिये गये विवरण सत्य हैं।

शेरसिंह जैन

दिनांक : 1 मार्च, 2012 प्रकाशक

यूटीवी–एक्शन पर पूज्य गुरुजी के प्रवचनों की क्रमिक श्रृंखला प्रातः 4.45 से 5.45 तक सोमवार से शनिवार तक प्रसारित की जाती है। साधक इसका लाभ उठा सकते हैं।

दोहे धर्म के

कुदरत का कानून है, कृपा करे ना क्रोध।
विकृत मन होवे दुखी, होय सुखी चितशोध।।

किसको पूजूं हवि करूं? कौन देवता ईश?
मैं तो पूजूं सत्य को, सत्य धर्म जगदीश।।

ऋत छूटा अनृत रहा, रचिया बना प्रधान।
ऋत–रचिया के फेर में, ऋत भूला नादान।।

क्या ईश्वर पूजन करें? धर्म रहे ना पास।
क्या ईश्वर पूजन करें? धर्म रहे यदि पास।।

शील पालना कठिन है, ईश भजन आसान।
शील छोड़ ईश्वर भजें, कितने जन नादान।।

दूहा धरम रा

रातां खोयी सोय कर, दिन खोया परमाद।
मिनख जमारो खो दियो, चख्यो न धरम सुवाद।।

बीत्या छण तो बीतग्या, इब रोयां के होय?
यो आयो अनमोल छण, ईं नै तो मत खोय।।

धरम सिखावै बावळो, कुटुम पाळणै हेत।
आ सोनै सी साधना, होग्यी रेतां–रेत।।

करै बात तो धरम री, करम करै बिपरीत।
यो हि मार रो नियम है, या हि मार री रीत।।

बातां ही बातां करै, काया, वाणी, चित्त।
अपणै दुख रो बावळो, खुद ही बण्यो निमित।।

सौजन्य : श्री देवेंद्र कुमार एवं श्रीमती सुशीला बडेर
तख्तेशाही रोड, जयपुर
विपश्यी साधक पिताजी श्री हरिश्चंद्रजी बडेर (देहावसान 6–3–2008) की पुण्य स्मृति में

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मंगलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक)

विपश्यना समिति के लिए प्रकाशक, संपादक, मुद्रक –
शेरसिंह जैन, 1 घ 6, जवाहर नगर, जयपुर मो. 9828382270
मुद्रण–हरिहर प्रिंटर्स, जे–97, अशोक चौक, आदर्श नगर,
जयपुर–302 004 फोन : 0141–2600850
स्वामित्व–विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।
फोन : 0141–2680220, मो. 9610401401, 9602848896
बुद्धवर्ष 2555, 7 मार्च 2012 फैक्स : 0141–2576283
E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org

डाक पंजीयन संख्या : **RJ/JPC/M-22/2010-12**
डाक पोस्टिंग : **7-03-2012**

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

कृपया पता न मिलने पर डाक पुनः लौटायें :– विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर–302001